

¿La fruta engorda?

¿La fruta engorda?

[imprimir](#)



La **fruta**, además de contener multitud de vitaminas y minerales, es rica en fibra y tiene efecto diurético, por lo que nos ayuda a depurar el organismo a la vez que sacia nuestro apetito. Sin embargo, algunas frutas son más calóricas y han adquirido peor fama que otras. ¿Es cierto que algunas frutas engordan?

- ¿Quién no ha oído alguna vez que el **plátano** engorda? Desde luego, es falso. Un plátano aporta unas 85 calorías, además de potasio, magnesio y ácido fólico. Es un buen saciante, por lo que es un gran aliado para adelgazar.
- ¿Te suenan los **caquis** y las **chirimoyas**? Son dos frutas tropicales de sabor muy dulce y color intenso. Su aporte en carbohidratos les ha dado fama de calóricas, pero en realidad son un excelente antioxidante, rico en betacarotenos (por ello [su tonalidad](#)).

- El **coco** tampoco tiene demasiada buena fama. 100 gramos de esta fruta aportan 320 calorías y 36 g de grasas, pero hay que tener en cuenta que tomado ocasionalmente es una buena fuente de minerales como hierro, potasio, calcio o fósforo.
- También se cree que **uvas, cerezas e higos** engordan. Es cierto que su contenido en azúcar y carbohidratos es mayor que el de otras frutas, pero también tienen propiedades antioxidantes y ayudan a regular el tránsito intestinal. ¡Disfrútalos sin miedo!

En comparación con muchos otros alimentos, la fruta no es excesivamente calórica. Todas las variedades aportan algo beneficioso al organismo, y por ello hay que aprovecharlas e incluirlas en la dieta. Eso sí, no abuses: ¡nada en exceso es bueno para el organismo!

Etiquetas

[Fruta](#)

[fruta de temporada](#)

[uvas](#)

[cerezas](#)

[higos](#)

[coco](#)

[dieta de los colores](#)

[frutas](#)

[plátano](#)

[Extractor de zumos](#)

Deja tu comentario

Su nombre

E-mail

Comentario

[Acerca de formatos de texto](#)

Plain text

- No se permiten etiquetas HTML.

- Las direcciones de correos electrónicos y páginas web se convierten en enlaces automáticamente.
- Saltos automáticos de líneas y de párrafos.

Publicar